عزيزى البدين...

الرشاقة هى الحل

إعداد

غادة محمد سعيد

الدار الذهبية

الدار الذهبية للطبع والنشر والتوزيع
تليفون :: ٣٥٥١٧٤٨ _ ٣٥٤٤٧٤٨ فاكس ٣٥٤٦٠٣١



مقدمة

البدانة والنحافة وجهان لعملة واحدة ...

ألا وهى الجوع ...

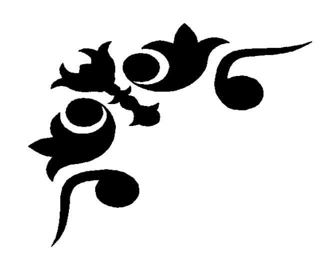
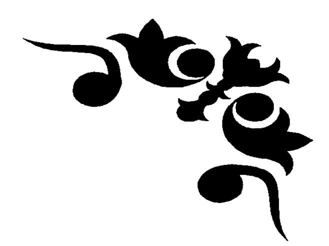
والجوع هنا لا يعنى جوع البطن فقط، ولكنه يمتد حتى يصبح جوع الجسد بأكمله حتى أن يصل إلى حالة الحرمان، وتجد البدين يشعر بالحرمان دائما من الطعام، ولذلك تجده يبحث عنه فى كل مكان، ويكون الفم هو المحور الرئيسى الذى تدور حوله حياة البدين ...

ويصبح البدين عبارة عن فم متحرك يبحث هنا وهنالك عما يملأه، ومن أجل ذلك جاء دور هذا الكتاب كى يخرج بالبدين من تلك الحالة المذرية، التى تحرجه دائما وتجعله سخرية الآخرين، إلى حالة أفضل وأجمل ألا وهى الرشاقة التى يتمناها كل فرد ...

أرجو أن يكون قد وفقنا الله فى وضع هذا الكتاب وأن يستفيد به كل قارئ.

مع تحياتى

غادة محمد سعيد

الباب الأول
الأكل غريزة
والشهية حالة نفسية




يعتبر الإحساس بالجوع، والحاجة إلى الطعام من أقوى الغرائز فى الحيوان، والإنسان، والتى تلعب دوراً هاماً فى حفظ الذات من الفناء، ومن هنا نجد التعبير عن هذه الغريزة واضحاً جليًّا فى الساعات، بل فى الدقائق الأولى من ولادة الطفل، حيث نجده بعد الأنفاس الأولى وبدء الحياة خارج الرحم يتجه بشفتيه فى حركة انعكاسية تلقائية صوب أى جسم يلامس وجهه، أو فمه باحثاً فى سرعة ودأب عن ثدى الأم. وهو يمتص شفتيه ولسانه فى تناسق رائع ولهفة شديدة، ولا تهدأ محاولاته حتى يعثر على ضالته، وبعدها تجد الأم صعوبة فى التخلص من هذا الفم الشره قبل أن يشبع .. هى الغريزة إذن أودعها الخالق العظيم داخل هذا الكائن الضئيل لتبدأ وتستمر قصة الحياة على الأرض.

كان فرويد أول عالم من علماء النفس يسترعى انتباهه قوة هذه الغريزة فى حياة الطفل فى عامه الأول، حتى أنه اعتبر الطفل فى هذه المرحلة لا يعدو أن يكون فماً ضخماً يمتص كل شىء يصل إليه باحثاً عن الإشباع والمعرفة .. ومن هنا كان وصفه للطور الفمى (الفم) فى حياة الطفل وتطوره النفسى، والجنسى فى نظريته التحليلية، مؤكداً أهمية هذا الطور فى حياة الإنسان فى كل مراحل عمره.

ولقد خلق الله للإنسان الجهاز الهضمى حتى يستطيع تناول كمية من الطعام، وعند احتراقها تولد سعرات حرارية تكفى الجسم للقيام بنشاطه وأعماله اليومية، ولذا تتراوح هذه السعرات المطلوبة من ١٥٠٠ سعر للذين يقومون

بالأعمال المكتبية إلى ٣٢٠٠ سعر للذين يزاولون أعمالاً يدوية فى ٢٤ ساعة، والجهاز الهضمى جهاز منتظم لحفظ التوازن بين كمية السعرات المطلوبة والنشاط المبذول، وبذلك يمكن أن نعزوا أسباب السمنة إلى سببين:

١ - أسباب خارجية:

وهى تناول الشخص لطعام من حيث الكمية أو النوع ليعطى سعرات حرارية أكثر من المطلوب للجسم، وبذلك يقوم الجسم بتحويل الكمية الزائدة إلى النسيج الدهنى الذى له خاصية إسفنجية يستطيع بها احتجاز كميات كبيرة من الماء بالجسم.

٢ - أسباب داخلية:

وهى أسباب متنوعة منها نقص فى إفراز غدة من الغدد الصماء بالجسم التى تقوم بعملية احتراق المواد الغذائية، وهى الغدة النخامية، والدرقية، والفوق كلوية، والغدد الجنسية، والسمنة فى كل نوع من هذه الغدد تُعطى شكلاً خاصاً للجسم يختلف باختلاف الغدة المضطربة.

الاضطرابات العصبية والنفسية كالمرضى المصابين بالكآبة والأزمات النفسية الطارئة التى تؤدى إلى عدم الإحساس بالشبع وزيادة الشهية.



وبالنسبة للسيدات تعتبر السمنة شبح يهدد الرشاقة والجمال ومصيدة تجذب أكثر من مرض خطير للشحم .. لذلك تلجأ البدينات إلى العقاقير التى تسبب فى بعض الأحيان أمراضاً أخرى، والأفضل الإقلال من الأكل بدلاً من تناول تلك العقاقير الضارة.

تعتبر البدانة من أهم العوامل المهيأة للمرض والمعطلة لأنشطة الجسم، فالبدين أكثر استعداداً للإصابة بارتفاع ضغط الدم، وتصلب الشرايين، والذبحة الصدرية، وغيرها من أمراض الجهاز الدورى، وذلك كمرض السكر، والتهابات المرارة، والمفاصل، وتكوّن الحصوات، وحتى الأورام الخبيثة تختار ضحاياها -غالباً- من ذوى البدانة.

البدانة تنشأ عن زيادة الطعام الدسم أو قلة النشاط أو عنهما معاً، وقد يكون الطعام طبيعياً، ولكن الكسل يقلل من كمية ما يحتاجه الجسم منه .. وبعملية حسابية بسيطة تتلخص فى أنه إذا كانت الاحتياجات اليومية هى ٢٥٠٠ سعر حرارى بينما يأكل الشخص طعاماً يمده بثلاثة آلاف سعر .. فهناك ٥٠٠ سعر زائدة يومياً لابد أن تتكدس على مر الزمن أرطالاً من الشحم.

الوسيلة الوحيدة لإنقاص الوزن هى إنقاص كمية الغذاء بحيث تكون السعرات الحرارية الناتجة منها أقل من احتياجات المرء الفعلية.



ولكن هل يستطيع جميع الراغبين والراغبات فى إنقاص الوزن أن يقللوا من كميات الطعام وألوانه الدسمة الشهية التى تعودوا أن يسرفوا فى تناولها وأن يلتزموا بنظام غذائى محدد لمدة طويلة ..؟!

أدوية فقدان الشهية:

إن أول ما اتجهت إليه البحوث هو الوصول إلى أدوية تعمل على فقدان الشهية .. وأهم دواء معروف، وهو منبه قوى للجهاز العصبى المركزى ينبه مركز الشبع فى المخ ليقلل الشهية للطعام، ولكن له أعراض جانبية منها الأرق، والتهيج، واضطراب السلوك، وسرعة دقات القلب، وارتفاع ضغط الدم، كما أنه يقود إلى التعود، بل إن استعماله لفترة طويلة يسبب الإدمان.

والتعود على عقار ما معناه أنه عند التوقف عن استعماله تحدث بعض المضايقات التى قد تكون مزعجة ولكنها غير خطيرة مثل التعود على التدخين، أما الإدمان فمعناه أن أنسجة الجسم لا تؤدى وظائفها الطبيعية إلا فى وجود العقار، إذ تحدث أعراض خطيرة عند التوقف عن استعماله .. مثل إدمان الأفيون.

وأحدث عقاقير فقدان الشهية دواء لا يسبب تعوداً أو إدماناً، كما أنه لا يحدث التهيج، بل على النقيض من ذلك ثبت أن له أثراً مهدئاً، ولكن أهم أعراضه الجانبية هى جفاف الفم والإسهال والدوخة والإحساس بالتعب الشديد، ويندر معه حدوث ارتباك عقلى يحتم وقف الدواء.



ومن هنا يتضح أن أدوية فقدان الشهية لا يمكن أن تكون بديلاً عن (الريجيم الغذائى).. فهى فى أحسن الأحوال ليست إلا عاملاً قد يساعد بعض ذوى البدانة على الاستمرار فى الرجيم.

الريجيم الغذائى:

وليس هناك مطلقاً ما يبرر البدء باستعمال هذه الأدوية إذ أن الأفضلية المطلقة هى (للريجيم الغذائى)، ولكن عندما يفشل هذا (الريجيم) فى إنقاص الوزن أو الأصح أن يقال عندما يفشل المرء فى التزام الريجيم فإنه عندئذ فقط يمكن التفكير فى الاستعانة بأحد هذه الأدوية على أن يكون مناسباً لمقتضى الحال، وعلى أن يؤخذ فى الاعتبار بكل دقة وعناية إمكان حدوث الأعراض الجانبية الخطيرة التى قد أوضحناها وعلى أن يتم ذلك حتماً تحت إشراف الطبيب.

وقد اتجه تفكير بعض الباحثين إلى استخدام مواد غير قابلة للهضم يقصد بها إضافة حجم إلى الطعام الذى يتناوله المرء، وقد اتضح أن مركبات السليلوز، يمكن أن تحقق هذا الغرض فهى تملأ المعدة وتحشوها دون أن تعطى طاقة، وثبت أنه لا ضرر منها وليست لها آثار جانبية.



الدراسات النفسية:

ولاحظ المهتمون بالدراسات النفسية أن المصابين بالقلق والتوتر النفسى يعمدون أحياناً إلى الإسراف فى الطعام ومن ثم يصابون بالبدانة وكأنهم يحاولون أن يتخذوا من الأكل وسيلة لإغراق همومهم وأحزانهم، فليس صحيحاً فى جميع الأحوال أن الهموم تقتل الشهية للأكل وتسبب العزوف عن الطعام .. ولذلك دعا البعض إلى استخدام المهدئات ومطمئنات النفس كوسيلة للتخسيس، ولا شك أنها تجدى فى الحالات المصحوبة باضطرابات نفسية أما فى الحالات العادية، فلا فائدة منها.

للسمنة عوامل نفسية وعصبية:

قد يبدو العنوان مثيراً .. فكيف يكون للسمنة علاقة بالعوامل النفسية والعصبية!! ولكن سرعان ما يزول التعجب إذا علمنا أن زيادة الوزن والسمنة لها جوانبها الكثيرة النفسية والاجتماعية والعصبية وكذلك هناك العامل الوراثى وعامل مرض الغدد الصماء.

العوامل الاجتماعية للسمنة:

بعد التقدم العلمى الهائل فى كل مجالات العلم التى تساعد على تيسير الحياة بالنسبة للشعوب، نجد أن معدل السمنة يزداد، وتختلف الزيادة فى المجتمعات

الزراعية عنها فى المجتمعات الصناعية، ثم بعد ذلك مجتمعات الكمبيوتر الذى يتيسر حصول الأفراد على الطعام، وعلى ذلك فإن معدلات السمنة زادت نسبياً فى الولايات المتحدة الأمريكية، ولا ننسى أن التقدم العلمى، يساعد الإنسان على عدم الإفراط فى المجهود الجسمانى وبذلك تزداد السمنة فى المجتمعات المتقدمة حيث عدم النشاط والاعتماد على الآلة فى إنجاز الأعمال هو الأساس.

وهناك عامل آخر هام، وهو الفئة الاجتماعية نفسها فقد وجد أن معدل السمنة يزداد فى الفئات الاجتماعية المتوسطة التى تعتمد على النشويات فى غذائها أكثر من البروتينات مثل اللحوم.

العوامل الوراثية للسمنة:

يلعب هذا العامل دوراً أساسياً فهناك بعض العائلات يتسم جميع أفرادها بالسمنة حتي أن النحيف منهم قابل للسمنة.

العوامل النفسية للسمنة:

للحالة النفسية تأثير مباشر على مراكز المخ المسؤولة على حالة الجوع أو الشبع .. ومن منا لم يشعر بحالة عزوف عن الطعام فى حالة القلق النفسى أو الاكتئاب .. حتى قبل (أن معدة الإنسان تشخص مرضه).

فمن كان فى حالة نفسية جيدة فإن شهيته للطعام تكون على خير ما يرام والعكس صحيح.

ولكن العوامل النفسية للسمنة أكثر تعقيداً من هذا، فهى تعتمد على طريقة تنشئة الطفل التى تلعب دوراً هاماً فى الاستعداد للسمنة لدى الصغار ومثال ذلك:

- خوف الأم الزائد على الطفل يدفعها دائماً إلى العناية الفائقة به، ومن مظاهر هذه العناية أن تعطى الأم طفلها وجبات يكون فى الحقيقة هو فى غنى عنها، وغالباً ما يكون هذا الدافع متوافراً لدى الأمهات اللائى قاسين فى صغرهن من تجارب قاسية مثل فقدان الأم أو الأب فتزيد تعويض هذا الشعور فى طفلها عن طريق الإكثار من الطعام.
- إحساس الأم بالإثم نحو طفلها، ويحدث هذا غالباً فى الأطفال المولودين دون رغبة الأم فى الإنجاب، نظراً لعدم توافق ظروفها النفسية التى تؤهلها للحمل، ثم يحدث الحمل فجأة والولادة فتحاول الأم تعويض هذا النقص عن طريق العناية الزائدة بهذا الطفل عن طريق الإكثار من الطعام.
- الطفل السمين له نفسية مميزة، فهو فى الغالب طفل متسامح، ولكن فى داخله افتقاد للحب والاطمئنان المتمثلين لديه فى الأكل، حيث عودته أمه صغيراً عن طريق الأكل أن يشعر بقربها دائماً منه، وهذا ما أسماه علماء النفس بالارتباط الشرطى وبذلك تزداد طمأنينة الطفل عند تناول الطعام.

وعندما يكبر الطفل السمين ويصبح رجلاً فإنه يتخلص من متاعبه النفسية باللجوء إلى الأكل بشراهة، وخاصة إذا ما أتيحت له الفرصة ولذلك تجده يتناول



الأكل بمفرده دون مشاركة أحد، وكلما ازداد قلقه النفسي فإنه كثيراً ما يداوم على الأكل ليلاً.

- الرجل السمين غالباً يعشق الأكل. لأن الطعام في حد ذاته يمثل له الحب والقوة، نتيجة لذلك فإنه لا يتمنى أن يفقد هذا الحب وهذه القوة والسبيل إلى ذلك هو الإكثار من الطعام بطريقة غير محدودة.

السمنة تفاعلية:

عندما يزداد قلق الإنسان على المستقبل أو إذا كانت هناك أفكار تراوده كتصوره بأنه سيفقد إنسانا عزيزا عليه، أو إذا صدم صدمة نفسية قوية فإنه يلجأ غالبا إلى الطعام .. وتبدو هذه الحالة لدى بعض المساجين المحكوم عليهم بالإعدام حيث وجد أن هناك زيادة فعلية في وزنهم في فترة ما قبل تنفيذ الحكم.

السمنة ومرض الهوس:

من الأمراض النفسية المشهور عنها كثرة الأكل مرض الهوس، وهو مرض يظهر فيه المريض روح الفكاهة، والضحك، والحركة الزائدة، ومع هذا وبرغم المجهود المبذول في حركته فإن شهيته تزداد إلى درجة كبيرة، فيكثر من الأكل وتزداد قابليته للسمنة.

العوامل العصبية للسمنة:

توجد منطقة في مخ المريض تحتوى على مركزى الإشباع والجوع، وهذه المنطقة متصلة اتصالاً مباشراً بغدة صماء موجودة داخل المخ اسمها الغدة النخامية، ويطلق عليها (الغدة المايسترو)، لأنها تنظم عمل جميع الغدد الصماء فى الجسم، وتقع تحت التأثير المباشر للمخ، فمثلاً البنكرياس يفرز مادة اسمها الأنسولين وهذه المادة تساعد على تركيز الدهون بالجسم، فإذا زاد الأنسولين تزداد نسبة الدهون فى الجسم وبالتالى تحدث سمنة.

أما فى حالات مرضى السكر فيحدث أن بعض المرضى يكتسبون زيادة فى الوزن، ويقال أن إنقاص وزن المريض قد يكون علاجاً مباشراً للمرض.

الغدة الكظرية:

عندما يزداد إفراز الغدة الكظرية فإنه تزداد كمية الدهون فى الجسم، ويؤدى ذلك إلى زيادة فى الوزن فيحدث مرض معروف باسم (كوشنج) الغدة الجنسية (المبايض والخصيتين) هذه الغدد تلعب دوراً هاماً فى السمنة وبخاصة عند السيدات حيث أن المبايض التى تفرز الهرمونات الأنثوية هى المسئولة عن توزيع الدهون فى جسم المرأة وإعطائها الشكل الأنثوى.

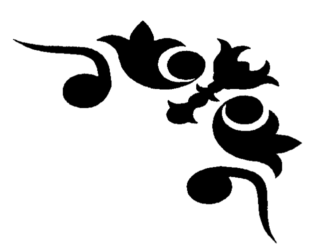
ومن هذا كله نجد أن الجهاز العصبى يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالغدد الصماء، وبالتالى فإن له تأثير مباشر فى إحداث السمنة كما يحدث فى بعض أمراض المخ مثل التهاب المخ وأورام الغدد النخامية.

فقدان الشهية النفسى:

يعتبر هذا المرض من الأمراض المهمة التى كثيراً ما تصادف إنساناً فى حياته العملية، وبخاصة عند السيدات ويبدأ فى مرحلة المراهقة.. ويبدأ هذا المرض فى الآنسات ذوات النسبة العالية من الذكاء، وفى الغالب يكن إلى حد ما منطويات يبغين الكمال فى كل شىء، وتكون لديهن حساسية شديدة تنعكس على أمهاتهن، ويبدأ هذا المرض فى محاولة منهن لإنقاص وزنهن بالامتناع عن الأكل، وإذا حاولت الأمهات منعهن عن ذلك ازددن تعنتاً حيث يعتبرن أن هذا الانقطاع عن الأكل هو نوع من العقاب للأم وهنا يبدأ فقدان الوزن ويؤدى إلى نحافة شديدة ثم سقوط فى الشعر واضطرابات فى الدورة الشهرية مع إمساك شديد، والغريب فى مثل هذه الحالات إن المريضة تتمتع بقوة بدنية هائلة ومقدرة غريبة على الحركة.

من هذا كله يتضح أن كيف تستطيع الحالة النفسية والعصبية للمريض أن تتحكم فى تصرفاته الغرائزية، وأهمها على الإطلاق غريزة الأكل.



الباب الثانى
الدهون نعمة ... ولكن




السمنة عبارة عن إضافات من الدهون إلى وزن الجسم والدهون فى الجسم مطلوبة لحماية الأعضاء الداخلية فى الجسم مثل الكليتين والأعضاء الأخرى، وهى التى تعطى الجسم منظره بسد الفراغات التى بين العظام، والدهون التى على الإليتين تجعل الجلوس أكثر راحة والدهون هى التى تعطى الملمس الناعم لجلد المرأة.

وحتى نعرف قيمة الدهون فهناك أمراض نادرة الحدوث تجعل الجسم خالياً تماماً من الدهون فيصبح المرء نحيفاً شديد النحافة ويصبح مهدداً بأن تهبط كليته عن مكانهما الطبيعى ولكن .. أى شىء جميل إذا زاد عن الحد انقلب إلى الضد، وهذا ما يحدث إذا زادت الدهون عن الحد المسموح به.

وأول شىء يحدث فى الجلد إذا زادت الدهون هو حدوث خطوط بيضاء على الإليتين والفخذين وربما على الركبتين، وسببها زيادة كمية الدهون مما يشكل ضغطاً على أنسجة الجلد مثل الذى يحدث فى الحمل على جلد بطن الحامل .. وكثيراً من الآنسات يحضرن إلى العيادات لوجود مثل هذه الخطوط.

والعلاج .. لا علاج لهذه الحالة فمع مرور الوقت تصبح هذه الخطوط غير واضحة .. مع زيادة الدهون والسمنة يبدأ المرء يشكو مما نسميه ـ بين ثنايا الجسم أى حدوث الالتهاب فى المناطق التى يقابل فيها الجلد جلداً آخر مثل تحت الإبطين، وبين الفخذين، وتحت الفم، وإذا زادت السمنة يحدث الالتهاب بين ثنايا جلد



البطن، أو فى الأطفال بين ثنايا جلد الرقبة، حيث يقابل الجلد جلداً آخر، ونجد أن هذه الثنايا تزداد فيها درجة الحرارة، فبينما تقل درجة الحرارة تحت الإبط نصف درجة عن حرارة الجسم نجد درجة الحرارة على الذراع مثلاً تقل ٥-٧ درجات.

ودرجة الحرارة العالية تساعد الميكروبات على النمو والتكاثر، والعامل الثانى هو إنه فى هذه الثنايا يستطيع العرق أن يتبخر.

ووجود العرق أو الماء فى هذه المناطق يعمل على تسليخ الجلد ثم التهابه، كذلك فإن وجود العرق والماء يعمل على استضافة الفطريات خصوصاً فطر الخميرة، الذى نجده تحت الثدى وفى الثنايا الأخرى.

وقد تنشا السمنة نتيجة قلة حركة الإنسان، ولكن من السهل التخلص منها، وذلك عن طريق زيادة النشاط والحد من استخدام وسائل المواصلات والسيارات فى الأعمال، والمسافات المعقولة، لأنه ثبت أن السير على الأقدام مفيد جداً للتخلص من بعض متاعب السمنة، ولا نتجاوز القول إذا قلنا أن السيارة تُعتبر من أهم مسببات بعض الأمراض التى على رأسها السمنة، ولذلك فإنه من الفكاهة العلمية أن تذكر مسببات بعض أمراض الجهاز الدورى والتنفسى برسم إنساناً كبير الوزن جالس فى سيارته، وأمامه علبة سجائر، ويتناول بعض الأطعمة بداخلها، ويستعد للذهاب إلى مكتبه فى نفس الوقت ليشرب فنجاناً من القهوة:.

إنه من المؤسف حقاً أن يزداد وزن الإنسان، ذلك لأنه يدخل فى حلقة مفرغة من زيادة الوزن، ويصيبه عدم القدرة على الحركة فيزداد وزنه ويحتاج الجسم بالتالى إلى طاقة فيدفعه هذا إلى زيادة كمية الأطعمة التى يتناولها فتكون السمنة وبالاً عليه.

وعلى النقيض من ذلك حينما يكون الإنسان فى حالة رشاقة طبيعية أو ذو وزن مثالى فإن ذلك يكون سبباً للحالة النفسية والجسمانية من حيث الحركة والطعام والتنفس والملابس وكذلك النوم الهادئ.

ثم لا قدر الله إذا احتاج الإنسان الرشيق إلى جراحة أو أدوية تؤخذ عن طريق الحقن فإن ذلك أمر ميسور بالنسبة له، وكذلك بخلاف ما إذا كان الشخص بديناً حيث تكثر فى هذه الحالة الالتهابات والأمراض الفطرية التى قد تطول فترة علاجها، لأنه نتيجة لعدم قدرة الشخص البدين على الحركة بعد إجراء أية عملية جراحية فسوف يؤدى هذا إلى قابلية الجسم لتكوين جلطات للساقين التى قد تؤدى إلى مضاعفات كثيرة لعل أخطرها (الجلطة الرئوية).

ولعل السمنة الزائدة تجعل الإنسان قابلاً أو بمعنى أصح لديه استعداد للإصابة بمرض السكر، وتزداد الحلقة اتساعاً كلما ابتعد الإنسان عن الرشاقة أى ابتعد عن الوزن المثالى كلما كان عُرضة للأمراض الكثيرة التى قد تهدد حياته.



إن السمنة ما هى إلا أنسجة متراكمة بأجزاء الجسم المختلفة، وهذه تحد من الحركة ولعل أوضح مثال لهذه الأنسجة المتراكمة ما نشاهده على الشخص البدين لأول نظرة على صدره وبطنه ويتبادر إلى ذهننا أنه يشبه حزاماً مربوطاً على صدره وبطنه يزداد ضيقاً كلما ازدادت حدة السمنة، ويؤدى بالتالى إلى ضيق بالتنفس، ومضاعفات تتمثل فى الضيق والتوتر النفسى وعدم القدرة على التركيز.

إن الأنسجة الدهنية الزائدة تلعب فى الأوعية الدموية دور الصدأ فى مواسير المياه فهى تتراكم على جدران الأوعية الدموية من الداخل فتؤدى إلى الضيق المستمر والمتزايد فيتعرض الإنسان لأمراض ضيق الأوعية الدموية فى الجسم كله.

كذلك فإن السمنة تجعل الإنسان أكثر استعداداً للإصابة بأمراض الشريان التاجى للقلب، وما يتبعه من مضاعفات، وكذلك الإصابة بالأنواع المختلفة لذلك المرض المسمى الجلطة، بأماكن الجسم المختلفة.

وعلى ذلك فإن الوقاية دائماً خير من العلاج، وعلى الإنسان أن يدافع عن جسمه ليقيه شراً قد يفتك به فى النهاية بالرغم من أن العلاج السهل الميسور كان بيديه.

ما فى الأرحام تهدده السمنة:

للسمنة -وخاصة الإفراط فيها- أضرارها المتعددة على السيدة بصفة عامة وعلى الحوامل بصفة خاصة.

وتختلف أسباب زيادة الوزن من سيدة إلى أخرى فبعضها وراثي والبعض الآخر نفسي وفى بعض الحيان يكون مرضياً.

وفى حالة البدانة ـ خاصة الناتجة عن أسباب مرضية ـ قد يصعب حدوث الحمل .. وذلك لوجود اتصال وثيق بين مركز السمنة ومراكز الإخصاب بالمخ، وقد يساعد على ذلك ـ خاصة فى حالة السمنة المفرطة ـ عدم حدوث الاتصال الجنسى بشكل طبيعى.

أما الحالات التى يحدث فيها الحمل فالبدانة تشكل سبباً أساسياً فى عدم قدرة الطبيب على اكتشاف الحمل فى شهوره الأولى، ومع تقدم الحمل وكبر حجم الجنين يظل من الصعب تحديد مدة الحمل بالفحص الإكلينيكى، بل وأكثر من ذلك لا يكون من السهل اكتشاف وضع الجنين داخل الرحم وما إذا كان وضع طبيعى أم وضع معيب، كما يصعب أيضاً سماع نبض الجنين، وغنياً عن القول أن مثل هذه الأمور لها أهمية بالغة أثناء رعاية الحامل، وخاصة إذا علمنا أن بعض الأوضاع المعيبة يمكن علاجها أثناء الحمل .. وعلى ذلك تستعمل الأشعة لتصوير الجنين داخل الرحم اكثر من استعمالها فى السيدة الحامل ذات الوزن الطبيعى.

وليس هذا كل ما فى الأمر حيث أن السيدة الحامل ـ إذا كانت بدينة ـ تتعرض أيضاً إلى أضرار كثيرة منها:



١- الالتهابات المهبلية الفطرية التى يجب أن تعالج قبل الوضع وإلا تعرض الطفل أثناء الولادة للإصابة بهذا الفطر.

٢- الالتهابات الجلدية خاصة فى ثنايا الفخذين والبطن.

٣- زيادة العبء على أجهزة الجسم المختلفة مما قد يؤدى إلى هبوط فى كفاءة بعض هذه الأجهزة خاصة إذا كانت ليست على كفاءة عالية قبل حدوث الحمل.

٤- اضطرابات الأيض (الميتابولزم) وإفراز البنكرياس. مما قد ينتج عنه حدوث مرض السكر المصحوب بمضاعفات منها تشوهات الجنين وكبر حجمه.

٥- ارتفاع ضغط الدم، وما قد يتبع ذلك من حدوث تسمم حمل تتعرض له السيدة البدينة أكثر من غيرها.

٦- عدم القدرة على تقدير العلاقة بين رأس الجنين والحوض بالدقة الإكلينيكية المطلوبة علماً بأن هذه العلاقة يتوقف عليها تقرير كيفية الولادة.

أما أثناء الولادة فقط ينتهى الحمل كما هو معروف لدى الجميع بولادة مهبلية طبيعية، ولكن بعض الحالات يلزم لها إجراء تحريض الولادة بطريقة الحقن الوريدى.



يتعذر في السيدات البدينات العثور على وريد لإتمام هذه العملية وحتى إذا أمكن إجراء الحقن الوريدى فإنه يصعب ملاحظته، وإدراك سريان المحلول بالوريد، أو هروبه إلى الأنسجة المحيطة بالأوردة.

أما إذا كان هناك اضطرار لإجراء الولادة عن طريق عملية قيصرية تزداد المضاعفات الناتجة عن التخدير والجراحة فى السيدات البدينات بالمقارنة بغيرهن مثل حدوث التهابات الصدر، وجلطة الساق بنسبة أكثر، بالإضافة إلى ذلك فقد يتأخر التئام الجرح، ويلتهب، أو ينفجر، ويتبع ذلك إجراء عملية جراحية أخرى عاجلة.

أما بعد الولادة فكثيراً ما تُرضع البدينات أقل من غيرهن برغم كبر حجم الثدى، ولكن العبرة بالغدد المفرزة للبن وليس بالحجم الكلى للثدى، بالإضافة إلى ذلك يكثر حدوث النزيف بعد الولادة وكذلك جلطة الساق.

ومما تقدم يتبين أن المضاعفات التى تتعرض لها السيدة البدينة أثناء الحمل كثيرة ومتنوعة بل وخطيرة فى بعض الأحيان.

وعلى ذلك كان النصح واجباً لهؤلاء السيدات بتخفيض وزنهن بعد الولادة، بالإضافة إلى ذلك فإنه يجب رعايتهن رعاية خاصة أثناء الحمل واكتشاف



أى مضاعفات فى حينها وعلاجها، وكذلك تقرير كيفية الولادة التى ننصح بأن تتم فى المستشفى وتحت إشراف المتخصصين.

السمنة غير مستحبة أثناء الحمل لأنها تسبب صعوبات ومتاعب صحية للحامل، وهذا يؤثر بدوره على سير الحمل والولادة ومستقبل الجنين.

السمنة فى حد ذاتها تضيف أعباء على وظيفة الكبد الذى يعمل بصعوبة لهضم الدهنيات، وينتج عن ذلك عسر الهضم، وهو ما يضايق الحامل، ويتمثل ذلك فى الإحساس بالحموضة الزائدة فى المعدة بعد الأكل أو بصفة مستمرة، والإحساس بالحموضة يجعل الحامل تخاف من الأكل وتتجنبه، وربما كان فى ذلك عدم الحصول على التغذية السليمة اللازمة لها وللجنين.

ومن تأثير عسر الهضم أيضاً، حدوث الانتفاخ فى الأمعاء، وهو ما يضايق السيدة الحامل، وإذا علمنا أنه أثناء الحمل تكون حركة الأمعاء بطيئة بفعل هرمون الحمل، فمعنى ذلك أن الانتفاخ هنا يكون موجود منذ بداية الحمل حتى الولادة، وهذا يسبب الضيق والمغص والتوتر العصبى طوال فترة الحمل، ويضاعف من ذلك وجود الإمساك فى هذه الفترة وهو أيضاً بسبب هرمون الحمل على الأمعاء، وكذلك من أثر ضغط الرحم على الأمعاء.

ومن أضرار السمنة وزيادة الوزن أثناء الحمل، أن السمنة تحمل فى طياتها احتمال حدوث مرض السكر للحامل، أى أن الحمل يُظهر مرض السكر المختبئ أو الحالة التى تُسمى (ما قبل السكر)، فالحمل يُعجل بظهور مرض السكر، أو إذا كانت السيدة الحامل السمينة تعانى من مرض السكر، فإن الحمل يزيد من حدة المرض، فيسبب وفاة الجنين داخل الرحم، أو تعسر فى الولادة ووفاة الجنين أثناء الولادة.

ومن الأمراض التى تصاحب السمنة، نجد ارتفاع ضغط الدم، وهو ما يحدث بسبب تصلب الشرايين وذلك من أثر السمنة، والحمل يُزيد أيضاً من ارتفاع ضغط الدم، وفى هذا تهديد لصحة الحامل، حيث قد يحدث نزيف للمخ ووفاة الحامل، ونزيف العين وهبوط القلب، وأمراض الكُلى، والنزيف قبل الولادة، ووفاة الجنين داخل الرحم.

وتساعد السمنة أثناء الحمل على حدوث تسمم الحمل فى الشهور الأخيرة من الحمل، وهى الحالة التى يوجد فيها ارتفاع ضغط الدم عند الحامل، وتورم بالقدمين، والساقين، وأجزاء مختلفة من الجسم، وعند تحليل البول نجد ظهور الزلال بكميات كبيرة.

وضرر تسمم الحامل هو وفاة الجنين داخل الرحم، أو ولادته صغير الحجم بما يعرضه للخطر، وعدم مقاومته للأمراض مما يساعد على سرعة وفاته.

وتسمم الحمل قد يؤدى إلى حدوث تشنجات للحوامل فى أواخر الحمل أو أثناء الولادة أو بعدها، وهذه التشنجات تسمى (الأكلامسيا) وهى خطيرة وتسبب الوفاة للحامل فى معظم الحالات.

ومن أضرار السمنة على الولادة أن نسبة فرص الولادة الطبيعية تكون قليلة، وخاصة إذا كانت هذه هى الولادة الأولى للحامل (بكرية)، ففى أثناء فترة الحمل تكون متابعة الحمل وتقييم حالة الجنين فى غاية الصعوبة، نظراً لزيادة سمك جدار البطن، فربما لا يمكن التعرف على وضع الجنين فى الرحم أو حتى الاطمئنان على سلامته بسماع دقات قلبه وكلها أمور قد تُصعّب من تقييم الولادة، والتدخل الجراحى فى الولادة يكون أكثر احتمالاً، إما باستعمال جفت الولادة للتوليد وما ينتج عنه من مضاعفات، وإما بالتوليد بالعملية القيصرية، والولادة بالقيصرية ليست مشكلة فى حد ذاتها ولكن السمنة تسبب المضاعفات بعد العملية من حيث عدم التئام الجرح بسهولة بسبب السمنة، واحتمال حدوث شلل الأمعاء وتكوين الجلطة فى الأوردة.

ولما كان ما تقدم من متاعب صحية تحدث للحامل بسبب السمنة، كان لازماً على كل حامل ألا تكثر من تناول النشويات والدهنيات أثناء الحمل مما يزيد من وزنها بكثرة والاهتمام بتناول البروتينات، والفيتامينات اللازمة لنمو الجنين.

والزيادة الطبيعية للحامل التى لا تشكل خطراً والمسموح بها هى من ١٠-١١ كيلوجراماً، ومن مقومات الإشراف الطبى على الحوامل وزن الحامل فى كل زيارة للتأكد من عدم تجاوز الوزن المطلوب تلافياً لأخطار السمنة على الحامل والولادة.

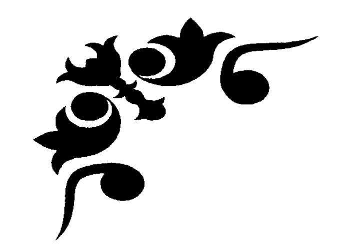
ما سر الإسراف فى الطعام؟

يرجع الإسراف فى الطعام إلى عدم القدرة على التحكم فى غريزة الأكل، لا إلى الحاجة إلى سد الجوع كما يزعم البعض .. فالواقع أن فى استطاعة الإنسان متى كان قوى الإرادة أن يلتزم جانب الاعتدال فى مقدار ما يأكله، ولكن كثيراً من الناس يطلقون العنان لتلك العاطفة المتقلبة، ويتوهمون أن ليس فى استطاعتهم كبح جماحها، وكما قال الشاعر:

والنفس كالطفل إن تهمله شب على ... حب الرضاعة وإن تمنعه ينفطم

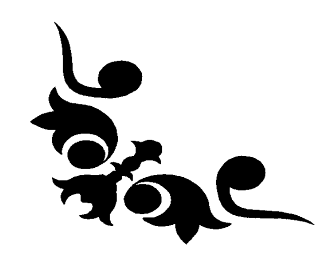
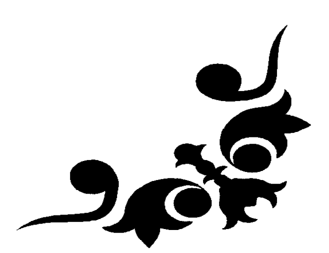
كذلك ومن عود نفسه بأن يمدها بكل ما تشتهى، ويملأ بطنه بكل ما تريد، لا يلبث أن تصبح الشراهة عادة له مذمومة، فإن الطعام يزيد من شهوة النهم!!






الباب الثالث

البدانـــــة

البدانة، أو السمنة، هى الحالة التى تتراكم فيها الدهون فى الجسم بنسبة أكثر من النسبة المتعارف عليها، وفى أغلب الأحيان يمكن ملاحظتها بحاسة النظر.

والطريقة العلمية لتقدير السمنة تتمثل فى قياس نسبة الدهون فى الجسم .. فمتوسط نسبة الدهون فى جسم الشاب حوالى ١٢٪ وبالنسبة للفتاه حوالى ٢٢٪ فإذا احتوى جسم الرجل على أكثر من ٢٠٪ من وزنه من الدهون يمكن اعتباره بديناً .. أما المرأة فإذا احتوى جسمها على أكثر من ٣٠٪ من الدهون فإنها تعتبر أيضاً بدينة!!

البدانة أم الأمراض!!

يقولون: إن البدانة هى البداية لكثير من الأمراض العضوية .. وإن شئت فقل: إن البدانة أم الأمراض!!

ينبغى على الإنسان أن يدرك أنه ليس من الطبيعى أن يكتنز جسمه ما يزيد عما يحتاج إليه للقيام بوظائفه الضرورية، وإنه ليس هناك داء يتعرض الإنسان له فى غير اكتراث منه ولا اهتمام به مثل داء البدانة .. إذ يرى الأطباء أن البدانة باب من أبواب الانتحار البطىء والهلاك الحتمى .. هذا الباب الذى يفتحه الإنسان على نفسه بمحض إرادته، حينما يكون ضعيفاً أمام إغراء الطعام، وهو يعلم تماماً أنه بذلك إنما يحفر قبره بأسنانه!!



إذ يرى الأطباء والمتخصصون أنه كلما زاد وزن الجسم عن معدله الطبيعى زادت نسبة الموت المبكر.

فإذا زاد الوزن ٥ كيلوجرامات عن المعدل الطبيعى زاد احتمال الموت المبكر إلى حوالى ٨٪!!

وإذا زاد الوزن عن معدله ١٠ كيلوجرامات زاد احتمال الموت المبكر إلى حوالى ١٨٪، وإذا زاد الوزن عن معدله ١٥ كيلوجراماً زاد احتمال الموت المبكر إلى حوالى ٢٨٪، وإذا زاد الوزن عن معدله ٢٠ كيلوجراماً زاد احتمال الموت المبكر إلى حوالى ٤٥٪، وإذا زاد الوزن عن معدله ٢٥ كيلوجراماً زاد احتمال الموت المبكر إلى حوالى ٥٦٪!!

ولذا كان حقاً علينا أن نسمى البدانة (أم الأمراض) كما سميت الخمر (أم الخبائث) فهى السبب المباشر لكثير من الأمراض حيث تؤدى إلى:

١- ارتفاع غير طبيعى فى كمية دهنيات الدم، وهذا بدوره يؤدى إلى حدوث تصلب فى الشرايين وارتفاع ضغط الدم.
٢- احتمال كبير فى الإصابة بمرض السكر.
٣- الاستعداد لحدوث تصلب شرايين للقلب على وجه الخصوص.
٤- تقلل من حيوية الجسم وقدرته على بذل أدنى مجهود.
٥- الإصابة بأمراض الجهاز الهضمى والقلب والمفاصل.

* بعد هذا لابد أن نعلم جيداً، هذه الحقيقة، وهى أن الشحومات لا تهبط على أجسامنا من السماء .. إنها طعام زائد عن حاجة الجسم فيتحول إلى شحوم، ويتراكم تراكم الثلج على قمم الجبال فى فصل الشتاء، وتتحول نشويات وسكريات ودهون وزلاليات زائدة عن حاجة الجسم إلى دهون وشحوم مسببة البدانة.

الوزن المثالى للجسم:

بعد أن علمنا خطورة الوزن الزائد .. نوضح هنا بالجدول وزن الجسم المثالى طبقاً لحجم الجسم وطوله لكل من الرجل والمرأة فى سن من ٢٥-٥٠ سنة.

ملحوظة هامة:

تشير الأبحاث إلى أن الرجال ذوى البدانة المفرطة تقل عندهم نسبة هرمون الذكورة (التستوستيرون)، بينما يزيد لديهم هرمون الأنوثة (الاستروجين) عن المعدل الطبيعى .. فمن المعروف أن الرجال لديهم نسبة طفيفة من هرمون الأنوثة .. أما الإناث البدينات فتقل عندهن نسبة هرمون الأنوثة وتزيد نسبة هرمون الذكورة عن المعدل الطبيعى لكن لم يتأكد تماماً ما إذا كان هذا الاختلاف الطفيف فى النسب يؤثر على القدرة الجنسية. فهناك عوامل أخرى كالاستعداد النفسى وسلامة الجهاز العصبى.



أولاً: الرجال:

الطول بالسم	حجم صغير	حجم متوسط	حجم كبير
	الوزن بالكيلوجرام	الوزن بالكيلوجرام	الوزن بالكيلوجرام
١٥٧	٥٨-٦٠	٥٩-٦٤	٦٢-٦٨
١٦٠	٥٩-٦١	٦٠-٦٥	٦٣-٦٩
١٦٢	٦٠-٦٢	٦١-٦٥	٦٤-٧٠
١٦٥	٦١-٦٣	٦٢-٦٧	٦٥-٧١
١٦٧	٦١-٦٤	٦٣-٦٨	٦٦-٧١
١٧٠	٦٢-٦٥	٦٤-٧٠	٦٧-٧٥
١٧٢	٦٣-٦٧	٦٥-٧١	٦٩-٧٨
١٧٥	٦٤-٦٨	٦٧-٧٢	٧٠-٧٩
١٧٨	٦٥-٧٠	٦٨-٧٤	٧١-٨١
١٨٠	٦٦-٧١	٧٠-٧٧	٧٣-٨٢
١٨٣	٦٧-٧٢	٧١-٧٧	٧٤-٨٥
١٨٥	٦٩-٧٤	٧٢-٧٩	٧٦-٨٦
١٨٨	٧٠-٧٦	٧٤-٨٠	٧٨-٨٩
١٩٠	٧١-٧٨	٧٥-٨٢	٨٠-٩١
١٩٣	٧٣-٨٠	٧٧-٨٥	٨٢-٩٤



ثانياً: النساء:

الطول بالسم	حجم صغير الوزن بالكيلوجرام	حجم متوسط الوزن بالكيلوجرام	حجم كبير الوزن بالكيلوجرام
١٤٧	٥٠-٤٦	٥٥-٤٩	٥٩-٥٣
١٥٠	٥١-٤٦	٥٦-٥٠	٦٠-٥٤
١٥٢	٥٢-٤٧	٥٧-٥١	٦٢-٥٥
١٥٥	٥٣-٤٨	٥٨-٥٢	٦٣-٥٦
١٥٧	٥٥-٤٩	٦٠-٥٣	٦٥-٥٨
١٦٠	٥٦-٥٠	٦١-٥٥	٦٦-٥٩
١٦٢	٥٧-٥١	٦٢-٥٦	٦٨-٦٠
١٦٥	٥٨-٥٣	٦٤-٥٧	٧٠-٦٢
١٦٧	٦٠-٥٤	٦٥-٥٩	٧٢-٦٣
١٧٠	٦١-٥٥	٦٦-٦٠	٧٤-٦٥
١٧٢	٦٣-٥٧	٦٨-٦١	٧٥-٦٦
١٧٥	٦٤-٥٨	٦٩-٦٣	٧٧-٦٧
١٧٨	٦٥-٦٠	٧٠-٦٤	٧٨-٦٩
١٨٠	٦٧-٦١	٧٢-٦٥	٨٠-٧٠
١٨٣	٦٨-٦٢	٧٣-٦٧	٨١-٧١



ب- بدانة مرضية:

ويقصد بها تلك التى تنشأ عن وجود خلل بهرمونات الجسم، والتى تقوم بإفرازها الغدد الصماء .. فمثلا تحدث السمنة إذا زاد نشاط الغدة جار الكلوية، أو قل نشاط الغدة الدرقية .. أو فى حالة أمراض الغدد النخامية .. فى هذه الحالات يصاحب البدانة أعراض وعلامات طبية مميزة لنوع الخلل مما يستوجب استشارة الطبيب.

البدانة فى مثل هذه الحالات يصاحبها اضطرابات مختلفة فى القدرة الجنسية، قد يفقد المريض القدرة على الإنجاب مطلقا .. كما قد يصاحبها نقص فى التركيب العضوى الجنسى، كما فى تلك الحالات الناتجة عن أمراض الغدد النخامية، فتظهر الأعضاء التناسلية فى حالة ضمور واضح.

كيف تتجنب البدانة:

بالنسبة للبدانة المرضية، لابد من استشارة الطبيب المتخصص لتشخيص السبب ووصف العلاج .. أما لتجنب حالات البدانة الغذائية فإن ذلك ببساطة يكمن فى تجنب العادات الغذائية السيئة، وفيما يلى أهم طرق الوقاية:

- التقليل قدر الإمكان من الدهون، والمكرونة، والفطائر، والمكسرات، والسكريات .. وليس معنى ذلك الحرمان التام منها، وإنما الفيصل فى ذلك هو أن تكون كمية الطعام ونوعه مناسبين للمجهود الذى يبذله الجسم.



- يفضل الاعتماد فى الغذاء على الخضروات والفاكهة الطازجة واللحوم غير الدسمة، والسمك والبيض.
- تجنب الراحة المستمرة والجلوس الدائم، والاعتماد على السيارة .. إذ لابد أن يكون للمشي - وهو أهم الرياضات - نصيب وافر في برنامجنا اليومى.
- ترك الأكل قبل الشعور بالشبع التام.
- تجنب الإكثار من استعمال الملح، والمواد الحريفة فى الأكل، إذ أن ذلك يعمل على فتح الشهية، والاستعداد لتناول كميات أكبر من الغذاء.
- الالتزام بمواعيد ثابتة للأكل، وتجنب تناول أدنى شيء بين الوجبات مهما كان صغيراً.

إحذر أدوية التخسيس

الأدوية المستخدمة فى التخسيس إما أن تكون:

- هرمونات تؤثر على الغدد، كما هو الحال بالنسبة لهرمون الثيروكسين، وهرمون النمو .. وهذه الهرمونات غاية فى الخطورة على الجسم، لتأثيرها الضار على الغدد، كما أن النقص فى الوزن الناتج عنها عادة ما يكون نقصاً غير مرغوب فيه، لأنه ناتج عن نقص فى أنسجة الجسم العضلية وليس فى أنسجته الدهنية.



كما أثبتت الأبحاث أن استخدام هرمونات الغدة الدرقية له آثاره الجانبية الخطيرة، كاحتمال الإصابة بالذبحة الصدرية، والتوتر، والعصبية، وسرعة خفقان القلب.

- أدوية مثبطة للشهية .. وهى أيضاً لا تخلو من أضرار عامة بالجسم، حسب نوع الدواء المستخدم وأهم هذه الأدوية:

- أمفيتامين، وقد كثر استعمال هذا الدواء ومشتقاته كدواء للبدانة لدوره المثبط للشهية .. وقد يبعث هذا الدواء النشاط بعد تناوله .. إلا أن من أهم آثاره الجانبية ارتفاع ضغط الدم، وزيادة سرعة نبضات القلب، والأرق، وعدم الرغبة فى النوم، ومع التمادى فى استخدامه يفقد الجسم نشاطه وتعتل الصحة .. ويحدث ما لا يحمد عقباه.

- فنميترازين، ويتشابه فى خواصه مع سابقه من حيث تأثيره على الشهية، بل ويتعداه فى آثاره الجانبية، حيث يسبب اضطراباً عقلياً وتلفاً فى المخ.

- داى ايثايل بروبيون، وله تأثيره الملحوظ فى تقليل الشعور بالجوع .. إلا أن أهم آثاره الجانبية العرق الشديد، وخفقان القلب، وجفاف الفم، والشعور بالقلق، وحدة الطبع.

- فنترمين، ومن أهم أعراض استخدامه جفاف الفم، وحدة الطبع المصحوبة بالأرق والنشاط الزائد.



- مازندول، ويقبل عليه البدناء المصابون بمرض السكر، حيث يؤخر امتصاص الجلوكوز فى الجهاز الهضمى .. إلا أن أهم آثاره الجانبية: العصبية وحدة الطبع، والأرق، والشعور بالضعف، والدوخة، وجفاف الفم، والغثيان، والإمساك، والضعف الجنسى.
- فنفلورامين، وأهم اضراره الجانبية: القلق، الإحباط، جفاف الفم، المغص، الإسهال.
- الأدوية المدرة للبول، وتستخدم هذه الأدوية لعلاج البدانة، وهى ضاره بالصحة، وليس لها أية فائدة لإنقاص الوزن إلا فى حالات الأوديما الناتجة عن مرض آخر.

مما سبق يتضح لنا أن أدوية التخسيس لا تخلو من أضرار عديدة تأتى على جميع أجهزة الجسم .. وبالتالى فليس هناك من طريق أكثر أمناً من الاعتدال فى تناول الطعام والبعد عن الأطعمة التى تسبب زيادة فى الوزن.

طرق أخرى للتخلص من البدانة

العلاج من البدانة فى جوهره ليس كالطب الجسمى الذى يتوقف بدرجة كبيرة على تعاطى العقاقير فيتم الشفاء بواسطة التأثير والتفاعل الكيماوى، وإنما هو اتباع نصائح معينة مع عزيمة قوية وحرمان من لذة مستمرة تقيد الحرية التى تعود عليها البدين.

والإنسان بطبيعته ضعيف أمام اتباع نظام معين والقيام بعادات جديدة لم تكن فى طبيعته، بمعنى أن هناك مقاومة دائمة ضد أى تغيير جديد، لذلك كان الإقناع مهماً بالدرجة الأولى مع متابعة التوجيه والإرشاد حتى نهاية الطريق.

إن بعض الناس يتصورون أن البدانة تعالج بالريجيم لبضعة أيام.. ثم تزول .. وهذا تصور خاطئ .. بل هى تحتاج إلى طريق طويل من الاستمرار والثبات بنظام معين فى التغذية والحركة.

وحتى لا ييأس البدين فينقطع عن متابعة هذا النظام ويرجع إلى حالته الأولى تاركاً نفسه ليعود لأقسى مما كان فى البداية، ولذلك يجب أن تكون إرادته قوية لأنها أكثر العوامل تأثيراً فى العلاج.

قد تبين أن بعض ذوى البدانة يتعجل التخلص منها فيلجأ إلى (ريجيم قاس)، ونرى أن اللجوء إلى هذا يؤدى إلى الإضرار بالجسم وحرمانه من عناصر التغذية

التى هو فى أشد الحاجة إليها، وقد يؤدى (الريجيم) القاسى إلى سرعة إنقاص الوزن نتيجة لزوال الدهون التى فى الجسم، فيؤثر ذلك على بعض أعضاء الجسم الداخلية كالكبد والمعدة والكليتين .. وإلخ.

وهذا قد يسبب سقوط هذه الأعضاء من مكانها الطبيعى.

ورغم ما فى تعجل إنقاص الوزن بسرعة من أخطار، فالغريب فى الأمر أن الكثيرين يصرون عليه، وهذا خطأ .. لأن العبرة ليست فى إنقاص الوزن بقدر الحفاظ على الوزن الجديد.

فالمعروف أن (الريجيم) القاسى يكون عقبة فى معظم الأحيان، فمن الصعب أن يستمر عليه البدين لمدة طويلة، فى حين أن (الريجيم) المعقول يمكن أن يستمر مدة أطول ويأتى بنتائج أفضل مما لو كان الشخص يتبع (ريجيماً) قاسياً لا يتحمله، فيتعب وينقطع عنه وتعود إليه البدانة مرة ثانية.

ولقد لوحظ أن بعض ذوى البدانة لا ينقص وزنهم رغم اتباعهم لنظام كامل فى التغذية والحركة، وذلك بسبب شراهتهم فى شرب كميات كبيرة من الماء وعلاج هذه الحالة أبسط من غيرها، إذ أنه يتوقف على تحديد كمية الماء المفروض شربها فى اليوم بخمسة أكواب يدخل فيها: الشاى، والقهوة، والمياه الغازية، والابتعاد عن كل أنواع الطعام والمخللات التى تسبب العطش وشرب الماء.



ويجب أن يفهم كل بدين أن المسألة ليست مسألة مباراة فى الرشاقة وجمال القوام، بل هى فى الواقع مسألة سعادة أم شقاء .. شباب أم شيخوخة .. حياة أم موت.

واتباع ريجيم معقول، والمداومة على حركة لا تسبب إجهاداً أفضل بكثير من أن تحاول إنقاص الوزن فى مدة وجيزة (بريجيم) خاص أو بمجهود يفوق قدرتك.

والطريقة الموضحة بهذا الحديث تضمن لك إذا نفذتها بدقة ومن غير توقف أو يأس تحقيق الهدف المطلوب، وهو اكتساب الرشاقة والصحة والحيوية والقوام المعتدل.

ولا يفوتنى قبل أن ابدأ فى شرح الطريقة التى ستتبعها لإنقاص وزنك أن أنوه بملحوظة ذات أهمية، وهى أن تعرض نفسك على الطبيب ليقرر سلامة جسمك ومدى تحملك للريجيم والحركات التى ستنفذها من خلال هذا الحديث وربما رأى الطبيب أن عنك ما يمنع .. فيتولى علاجك قبل أن تقوم بهذا النظام.

وسنوضح لك كيف تأكل وتتحرك لا لتتخلص من بدانتك فحسب بل لكى تحتفظ بقوتك وتزيد من حيويتك.

والتخلص من البدانة فى الواقع مهمة شاقة ويمكن تبسيطها فى ثلاثة مراحل يكون النظام الغذائى فيها كما يلى:

المرحلة الأولى: ومدتها ثلاث أشهر، يكون النظام الغذائى فيها كما يلى:



الفطور: ينقص عن الفطور الذى تعود عليه الشخص بمقدار الربع .. ويحسن الاقتصار على نوع واحد من الطعام بجانب الخبز والشاى.

الغذاء: تخفض المواد النشوية إلى الربع، أما المواد الدهنية فتنقص إلى النصف.

وتبقى المواد البروتينية كما هى أو تزاد بمقدار الربع. وقد تجد صعوبة فى تطبيق هذا النظام، وحينئذ فعليك بتناول طبق من السلاطة الخضراء قبل تناول الطعام.

العشاء: يقتصر على قليل من الخبز والزبادى أو قطعة صغيرة من الجبن مع الفاكهة.

الناحية الحركية:

إذا كنت تمارس عملاً بدنياً عنيفاً فلست فى حاجة إلى أن تزيد من حركتك كما سبق أن قلنا .. ولكن البدين غالباً تكون حركته بطيئة وتكلفه جهداً كبيراً .. والحركة المطلوبة من البدين تحتاج إلى عناية وصبر .. لأن إحساسه بالتعب أسرع من غيره، ولأنه سيجد صعوبة فى أداء الحركة الكاملة .. بسبب كمية الشحم التى يحملها .. ولكن الحركة هى الحل الوحيد بالنسبة للبدين .. من أجل ذلك قلنا أن عليه أن يتحمل ويصبر حتى يصل إلى النتيجة.

ونحن بالطبع لا نقصد أن تكون الحركة من البداية كاملة صحيحة.. ولكننا نهدف إلى أن يبدأ البدين فقط .. يبدأ بحركات سهلة .. ثم يتدرج إلى أن يصل إلى الحركات الصعبة .. ورحلة الألف ميل كما يقولون تبدأ بخطوة.

ولتكن هذه البداية لمدة خمس دقائق كل يوم .. تقوم فيها بأداء التمرينات البدنية الخفيفة .. ولك أن تستريح بين كل تمرين وآخر ثم تتدرج حين تحس بالتقدم إلى أن تزيد إلى عشرة دقائق .. وستجد أنك فى نهاية المرحلة تستطيع أن تربط التمرينات بعضها بالبعض.

وقد تشعر بتعب عضلى أثناء التمرين فلا تتوقف وتنتظر حتى يزول التعب.. فالعضلات تستريح وتصبح أكثر مرونة بالعمل .. والاستمرار هو الذى سيجعل التعب يختفى شيئاً فشيئاً .. أما إذا أحسست بتعب عضوى .. تعب ناشئ من اختلال الأجزاء الداخلية فى الجسم .. فهنا يحسن أن تستريح حتى يزول التعب.. ثم تواصل التمرين برفق.

وبمرور الوقت ستجد نفسك فى حالة جيدة .. وستدهش لأنك أصبحت تبذل مجهوداً كبيراً ولكن بدون تعب كما كان يحدث فى البداية.

أما الحركة الثانية التى تعد فى المرتبة الأولى من الأهمية بالنسبة للبدين وبالنسبة لأى شخص فهى التى تترتب على المشى .. وعلى البدين أن يُلزم نفسه

بالمشى يومياً مسافة لا تقل عن كيلومتر .. مع ضرورة التنبيه بانتظام عملية التنفس مع حركة الرجلين وأن تكون الخطوة متوسطة وستجد نفسك بعد مدة تستطيع الإسراع في المشى فلا تتردد حاول أن تمشى مسافة أطول.

المرحلة الثانية: مدتها ستة أشهر:

وهى في الحقيقة تعتبر أصعب المراحل وأشقاها .. بسبب التغيير الذى سيحدث في التغذية والحركة على السواء .. ولكنها تأتى بعد التمهيد الذى سبق في المرحلة الأولى .. ولذلك فنحن نؤكد مرة ثانية ضرورة التمسك بالنظام الحركى، والنظام الغذائى فى المرحلة الأولى حتى تجتاز المرحلة الثانية بنجاح.

الناحية الغذائية:

الفطور: تنقص المواد النشوية والسكرية إلى النصف، ونقصد النصف من المقدار الذى كنت تتناوله قبل عمل النظام .. بمعنى أنك ستأكل الآن نصف رغيف فقط إذا كنت قد تعودت أن تأكل رغيفاً. وستضع فى فنجان الشاى نصف قطعة سكر بدل الثلاثة التى كنت تضعها من قبل .. وهكذا .. وتناول صنفاً واحداً من الأصناف الآتية: (زيتون، فول مدمس، عدس، بيضة واحدة .. وفاكهة، أما اللبن ومشتقاته فابتعد عن تناوله تماماً).

الغذاء: تنقص المواد النشوية والسكرية إلى النصف وتنقص المواد الدهنية إلى الثلاثة أرباع المقدار السابق. تزاد كمية البروتينات إلى ضعف المقدار السابق، ويحسن تناول الخضروات والفاكهة بكميات كبيرة.

العشاء: كمية قليلة من الخبز، لبن زبادى، فاكهة، وفى هذه المرحلة تشعر بجوع لأن معدتك لم تتعود بعد على هذا التغيير.

الناحية الحركية: أما النظام الحركى .. فعلى الرغم من أنك اكتسبت مرونة ومقدرة .. إلا أنك ستلاحظ أن هذه التمرينات أصبحت بسيطة بالنسبة لك .. ولم تعد تبذل جهد يذكر فى أدائها .. وسوف تزيد تمريناتك .. كما ستزيد المدة من خمس دقائق إلى عشرة .. وستؤدى التمرينات دفعة واحدة. ويجب أن يزداد عدد مرات التمرين بالتدريج. ويكون الانتقال من حيث زيادة المدة وعدد دفعات التمرين متوقفاً على حالتك العامة من قوة وقدرة وطاقة.

أما المشى فيجب أن يزاول فى هذه المرحلة كرياضة بالمعنى الصحيح. والمسافة المطلوب قطعها كل يوم هى خمسة كيلومترات.

وفى نهاية هذه المرحلة ستجد نفسك إنساناً مختلفاً تماماً .. لقد اختفى الدهن من جسمك وظهرت لك عضلات فى أطرافك العليا .. وأخذ وسطك يضمر ..



بعد أن كان هو والصدر والظهر قطعة واحدة .. وابتعدت الرجلان إحداهما عن الأخرى وأصبح أقوى استقامة.

إن النتيجة التى وصلت إليها بعد تسعة أشهر .. قد تنسيك أن النظام الغذائى والحركى هو الذى أوصلك إلى هذا النجاح، وقد تعود إلى تناول كميات الأكل السابقة، أو تهمل الحركة، أو المشى، أو أداء التمرينات، وحينئذ ستعود إليك البدانة ومتاعبها من جديد .. ويعود معها الإحساس باليأس وعدم جدوى النظام الذى كنت تتبعه .. وربما تصبح البدانة أشد ومتاعبها بالتالى أكثر.

فإحذر من الشراهة فى الطعام والكسل فى الحركة .. وتابع كفاحك حتى تزول بدانتك ومتاعبك .. وتغدو حركتك أكثر رشاقة .. ويصبح جسمك أقدر على إحراق المواد الغذائية الزائدة.

المرحلة الثالثة:

وهى أسهل .. ويمكن اجتيازها بنجاح .. وذلك لأنك اكتسبت فى الحركة والغذاء عادات جديدة أصبحت ثابتة تقريباً .. فقد تعودت لمدة تسعة أشهر أن تمارس رياضة المشى حتى أصبحت مفضلة لديك .. وتعودت أن تؤدى التمرينات البدنية ولم تعد مشقة فى أدائها .. أما الطعام فها أنت قد اكتشفت بالتجربة أن العبرة ليست فى كمية الأكل ولكن فى نوعيته بالدرجة الأولى.

وهذه المرحلة كذلك مدتها ثلاثة أشهر .. وأهم ما يميزها عن المرحلتين السابقتين أن الغذاء فيها سيكون قليلاً، والحركة ستكون نشيطة لا جهد فيها، ولا إرهاق، ولا خوف .. إن هذه المرحلة تعتبر فترة نقاهة من البدانة ومتاعبها .. وهى مثل فترات النقاهة تتطلب قدراً كبيراً من الإرادة.

والناحية الغذائية فيها تتم كما يلى:

الفطور: توست، شاى أو قهوة، فاكهة.

الغذاء: تنقص المواد النشوية والسكرية إلى الربع ويقتصر فى المواد الدهنية على قليل من الزبد يوضع فى الخضار المسلوق مع الإكثار من السلطة الخضراء، والفواكه الطازجة، وتزداد كمية المواد البروتينية.

العشاء: توست، لبن زبادى، أو شربة خضار، أو قطعة لحم، فاكهة.

لو نظرنا إلى نظام التغذية فى هذه المرحلة لوجدناه أقسى من المرحلة الثانية التى اعتبرتها أصعب المراحل، ويرجع ذلك لأن الشحم الداخلى الموجود حول أجزاء الجسم الداخلية ما زال موجوداً.

وتقليل المواد النشوية والسكرية والدهنية إلى هذا الحد سيجعل الجسم يلجأ إلى هذا الشحم المخزون ويستهلكه، كما أن زيادة الوقت وعدد التمرينات المقررة فى هذه المرحلة سيساعد على سرعة إحراق هذا الشحم وتحويله إلى سعرات حرارية تستنفد فى هذا النشاط.

الحركة فى هذه المرحلة:

تؤدى مجموعة متنوعة من التمرينات الصعبة إلى ٢٠ دقيقة يوميا والتركيز على تمرينات البطن والجانبين.

أما بالنسبة لرياضة المشى فيمكن الاكتفاء بالمسافة التى تعودت عليها فى المرحلة الثانية، وهى تكفى إذا واظبت عليها يوميا، وفى نهاية المرحلة الثالثة، ستجد أنك قد تخلصت نهائيا من بدانتك وما عليك إلا تنظيم الناحية الغذائية وأداء الحركة البدنية يوميا.

ونعود من جديد لنؤكد لك، قد تمشى خطوات من التعب والجوع والحرمان ولكنك لا تصل إلا بعزيمة قوية، وفرق كبير بين أن تقول لنفسك (هيا .. فلنجرب هذه النصائح أيضا) وبين أن تقول لنفسك (إن هذا النظام هو الذى سينهى متاعبى.. فلأبدأ الآن .. وكن واثقا من النجاح).

وحين تبدأ فى ممارسة التمرينات البدنية سوف تجد صعوبة فى البداية .. فكر فى أن أبطال الوثب والقفز والجرى والسباحة .. أشخاص مثلك .. الفرق الوحيد بينك وبينهم انهم جعلوا التمرين والنظام عملا ثابتا مستمرا حتى أصبح شيئا لا جهد فيه ولا تعب ولا مشقة.

إن الإرادة هى سبيل النجاح فابدأ اليوم وأزل متاعبك.



الإبر الصينية

فى المؤتمر الدولى للوخز بالإبر فى بكين قد عرض طبيب أمريكى على المؤتمر الطريقة التى يستعملها لعلاج السمنة بوخز الإبر. كما عرض طبيب يابانى طريقته فى علاج النحافة ودارت مناقشة علمية اشترك فيها عدد كبير من الأطباء المصريين وخصوصا أن مصر لها تجاربها فى هذا المجال.

والواقع أن الأوساط العلمية ترقب نتائج علاج البدانة والتخلص من السمنة المفرطة باهتمام بالغ، ذلك لأن العلاج بأساليب الطب الغربى واستعمال بعض العقاقير لا يخلو من المضاعفات والآثار الضارة للإنسان كما سبق توضيحه، فضلا عن أن عدم الاستمرار فى أتباع الريجيم القاسى الذى يفرضه عادة الطبيب المعالج على المريض يؤدى إلى عدم تحسن الحالات وبقاء وزن المريض كما هو دون نقصان يذكر.

ويمكن تفسير ظاهرة علاج البدانة والنحافة بالإبر الصينية على الأجهزة المختلفة فالجسم مكون من شيئين يمثلان القوة والضعف والصحة، والمرض، وهو سليم طالما أن هاذين المتقابلين متعادلان، فإذا أختل ميزانهما وهن وأصابه المرض.



ومن هنا نستطيع أن ندرك كيف يتم الشفاء من خلال شحنات الطاقة الحيوية التى تنطلق من الوخز فى الجلسات المتعاقبة فى النقط المنتشرة على سطح الجسم، والبالغ عددها ٧٢٠ نقطة على الجانبين إلى سائر الأعضاء فى قنوات عددها عشرون، وفى كل مرة يتم فيها الوخز تنبعث جرعة من الحيوية تزيد من مقاومة العضو المريض، بطرق عدة لا داعى لذكرها هنا ولكن أهمها تنشيط الدورة الدموية، وزيادة الكرات البيضاء، والأجسام المضادة فى الدم، وتخفيف الآلام، وإفراز الهرمونات التى تساعد العمليات الحيوية فى الخلايا وتجدد شبابها وحيويتها.

وثمة فائدة كبرى من استعمال الإبر الصينية كوسيلة للوصول إلى الرشاقة، سواء كان الجسم نحيفا، أو بدينا، فالمؤكد أن العقاقير التى تستعمل للبدانة مثلا لا تخلو من الآثار الجانبية الضارة التى يشتكى الكثيرون منها بعد تعاطيها بفترة وجيزة، والتى قد تكون أكثر ضررا من أضرار السمنة نفسها.

ومعظم هذه الأدوية والعقاقير تسبب زيادة فى سرعة دقات القلب، وصداعا، وإحساسا بالقلق، أو الدوخة، والغثيان، وفقدان الشهية الزائدة، والتوتر العصبى، وغيرها من الأعراض التى تجعل المريض يفتقد بهجة الحياة والاستمتاع بصحته. ومن هنا جاء تفوق الإبر الصينية فى علاج البدانة على غيرها من الوسائل المعروفة.

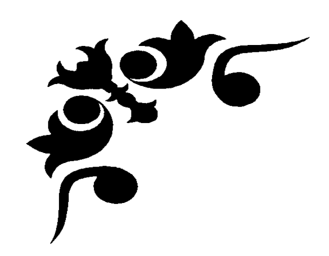


والبعض يتصورون أن العلاج بالإبر الصينية أمرا سهلا ويسيرا، فما على الطبيب الأخصائى إلا أن يعرف النقط التى يغرس فيها الإبر ويكرر ذلك عدة مرات ليقضى على المرض.

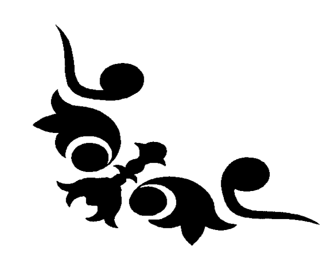
والأمر ليس كذلك فالطبيب عليه أن يفحص المريض الذى يريد الرشاقة، سواء كان بدينا، أم نحيفا، ويجب أن يكون الفحص شاملا كاملا، فإذا تأكد له التشخيص ومعرفة الأسباب بدأ فى العلاج بوخز الإبر طبقا للمعلومات التى تجمعت لديه، وقد تكون هناك حالات لا يجدى معها العلاج بالإبر تماما كالحالات التى لا تستفيد من الأدوية والعقاقير.

ولابد أن نذكر هنا أن نجاح العلاج يتوقف كثيرا على مهارة الطبيب فى اختبار نقط الوخز بالإبر، وتحريكها بدقة لفترة زمنية مناسبة، والمتابعة اليومية لنتائج العلاج مع استعمال الأجهزة الكهربية، أو عدم استعمالها. وقد يرى الطبيب إيقاف الأدوية التى يكون المريض قد تعود على تناولها، وسببت له بعض الأعراض الجانبية، وذلك حتى يتفرغ لعلاج المرض الأصلى بوخز الإبر.

وبهذا يقترب المريض رويدا رويدا من الهدف الأصلى وهو الرشاقة سائرا فى نور الإبر الصينية نور الصحة والسعادة الذى انبعث من وخذها ليكشف عن سرها وسحرها.




الباب الرابع
مقتطفات من
أنواع الريجيم العالمى




وقبل أن نتعرف على أنواع الريجيم يجب أولاً أن نتعرف على:

أهم الأسس والمبادئ لاختيار ريجيم لإنقاص الوزن دون أن يسبب أضراراً وهى:

- أن يحتوى هذا الريجيم على مواد غذائية متوازنة، ولذا يحرص على وجود البروتينات والدهون فى هذا الريجيم.
- أن يقوم هذا الريجيم بهدم واستهلاك الدهون الزائدة، دون المساس بأنسجة الجسم العضلية، ودون أن ينقص كميات السوائل بالجسم.
- ألا يؤثر هذا الريجيم على حيوية ولياقة الجسم، لذا لابد من استخدام السلطات الخضراء، والخضروات، والفواكه الطازجة فى هذا الريجيم.
- أن يقوم هذا الريجيم بإنقاص الوزن تدريجياً وليس دفعة واحدة، مع توزيع وجبات الريجيم على مدار اليوم بحد أدنى ثلاثة وجبات يومياً.

هناك نظم ريجيم كثيرة جداً امتلأت بها الكتب المصرية والأجنبية وجربها كثير من البدناء، ولكن يفضل أن يكون الريجيم الغذائى متوازناً محتوياً على كافة العناصر الغذائية اللازمة للجسم، على أن يعطى فى مجموعه ما يوازى ألف سعر حرارى فى اليوم تقريباً، وإليك هذا النظام الغذائى:



الإفطار:	قيمة السعرات الحرارية
٣ كوب كبير من الماء	
عصير جريب فروت أو قطعة شمام	٢٥ سعر
بيضة مسلوقة جيداً	٨٢ سعر
أو ثلاث ملاعق فول مع قليل من الزيت والليمون	١٥٠ سعر
أو قطعة جبن قريش	٥٠ سعر
ربع رغيف أسمر	٥٠ سعر
شاى أو قهوة بدون سكر	٥٠ سعر
الغذاء:	
٣ كوب كبير من الماء	
سلطة خضراء	
(فلفل أخضر-خيار-طماطم-خس-خل)	٦٠ سعر
٢ قطعة لحم مشوى أو مسلوق (٢٠٠ جرام)	٢٧٠ سعر
أو ربع دجاجة مسلوقة أو مشوية	٢٠٠ سعر
أو ٢ سمكة مشوية (٢٠٠ جرام)	١٥٤ سعر
أو ٢ بيضة مسلوقة جيداً	١٦٤ سعر
طبق خضار سوتيه	٦٠ سعر
ربع رغيف أسمر	٥٠ سعر

العشاء:

٣ كوب كبير من الماء	
بيضة مسلوقة جيداً	٨٢ سعر
أو كوب زبادى خالى من الدسم	٦٠ سعر
أو كوب لبن رائب	٦٠ سعر
سلطة خضراء	
(خيار – خس – طماطم – فلفل - بقدونس)	٦٠ سعر
أو ثمرة فاكهة طازجة	٦٠ سعر

إن اتباعك لهذا النظام مع قليل من الحركة والنشاط مع المشى لمدة ساعة سوف يفقدك فى الأسبوع الأول من ١،٥ إلى ٥ كجم من وزن جسمك أما فى الأسابيع التالية سوف يكون معدل النزول من ١ كجم إلى ١,٥ كجم.

وعندما تبدأ فى عملية الرجيم الغذائى فإن عدد السعرات التى تفقدها أكثر من عدد السعرات التى تأخذها، وبالتالى فإن جسمك سوف يضطر إلى استخدام ما به من مخازن الطاقة ليعوض هذه الفجوة وأول هذه المخازن التى سيتم السحب منها هى مخازن المواد النشوية بالعضلات والكبد، وهى مرتبطة إلى حد كبير بكميات كبيرة من الماء.. أى أنك فى الأسبوع الأول تفقد كمية من المواد النشوية والماء..

وفى الأسابيع التالية يبدأ الجسم فى السحب من مخازن الدهون وهى أقل ارتباطاً بالماء فيفقد دهوناً فقط فيكون إيقاع فقد الوزن أقل من الأسابيع الأولى.

ومن المعروف أن الماء ليس له أى قيمة سعرية حرارية أى أنه لا يؤدى للسمنة، وتناوله قبل الأكل وأثناء الأكل يعطى إحساساً بالشبع وامتلاء المعدة، أما الشائعات التى تقول أن كثرة تناول الماء تؤدى إلى ظهور الكرش فهى غير صحيحة.

ويحتاج الإنسان إلى ٥٠٪ من طعامه نشويات من النوع المعقد الذى يحتوى على كمية من الألياف، ويحتاج إلى ٣٠٪ بروتينات، و ٢٠٪ دهون.

ويحتاج الفرد البالغ من ٧٠- ١٠٠ جم يومياً من النشويات، وعند تناول النشويات يتم هضمها فى الجهاز الهضمى، وتحويلها إلى أنواع بسيطة من السكريات ليمر إلى الدم.

وعندما ترتفع نسبة السكر فى الدم تنشط غدة البنكرياس لإفراز هرمون الأنسولين الذى يؤدى بدوره إلى:

- أكسدة هذا السكر والحصول على الطاقة.
- تحويل السكر الزائد عن حاجة الجسم إلى جليكوجين يتم تخزينه فى الكبد والعضلات (مخازن الطاقة الأولى).
- تحويل السكر الزائد عن حاجة الكبد والعضلات فى التخزين إلى دهون تترسب تحت الجلد، وحول الأعضاء الداخلية (مخازن الطاقة الثانية)، وينتج عنها زيادة

الوزن والسمنة، لذا يجب الإقلال تماماً من النشويات لأنها المصدر الرئيسى للدهون، وللسمنة، ونكتفى منها بالألياف التى لا تهضم بكمالها ويتم التخلص منها مع البراز.

ومن المعروف أن جميع أنواع الدهون تتميز بسعراتها الحرارية العالية والتى تساعد على زيادة الوزن .. ففى فترة الريجيم يجب الإقلال قدر الإمكان من الدهون، ويفضل منها ملعقة زيت نباتى (ذرة - زيتون) يتم وضعها على الفول أو الجبن.

والبروتينات عامة هامة فى فترة الريجيم فهى لا تتحول إلى دهون كما هو الحال بالنسبة للمواد السكرية والنشوية، كما أن من مميزاتها أنها تساعد الجسم على إحراق الدهون، وكذلك على إضعاف الشهية بعكس المواد السكرية، والنشوية التى تزيد الإحساس بالجوع.

وفى فترة الريجيم يفضل تناول البروتينات النباتية مثل الحبوب الكاملة والفول والعدس، حيث أنها تلعب دوراً أساسياً فى بناء الهرمونات وتكوين الأحماض، وهى تساعد فى الوقت نفسه فى المحافظة على أنسجة الجسم سليمة، وتعيد تكوين الأنسجة، والعضلات.

ويجب أن يضاف لبرنامج الريجيم جزء من اللحوم مع مراعاة أن تكون اللحوم مسلوقة أو مشوية، مع تناول اللحوم ذات السعرات القليلة.



وفى فترة الريجيم يفضل تناول لحوم الدجاج والأرانب واللحم العجالى الصغير الخالى من الدسم، ويفضل الابتعاد عن اللحوم الدسمة مثل المخ والكباب واللحم الضانى، وكذلك الطيور الدسمة مثل الحمام، والبط، والأوز، واليمام.

ولأن اللحوم المسلوقة أو المشوية تفقد كميات كبيرة من الدهنيات الداخلة فيها وبالتالى تقل كمية الدهون بها إلى الحد الأدنى، والهامبورجر هو منتج من منتجات اللحوم يحتوى تقريباً على ٦٠-٧٠٪ لحوم حمراء بالإضافة إلى بروتينات نباتية مثل فول الصويا ومواد نشوية بالإضافة إلى الملح والتوابل .. ويلاحظ أن قطعة الهامبورجر تحتوى على ١٣ جرام دهن .. وهى تمد الجسم بحوالى ٦٠٠ سعراً حرارياً.

ولذا يراعى عدم الإكثار منه.. وعند اللزوم يتم اختيار الأنواع الجيدة التى تحتوى على نسبة دهون قليلة.

وتعتبر الأسماك بصفة عامة ذات سعرات حرارية قليلة إذا ما قورنت بالبروتينات الحيوانية الأخرى، ولكن نسبة السعرات الحيوانية فى الأسماك تختلف من نوع لآخر، فسمك البلطى وسمك موسى أقل الأسماك فى السعرات الحرارية، ويوصى به فى فترة الرجيم بينما تعتبر القراميط، والثعابين، والبطاريخ، والجمبرى، والكابوريا، والاستاكوزا من الأسماك الدسمة ذات السعرات العالية التى يوصى بالابتعاد عنها أو الإقلال منها قدر المستطاع.



ويفضل شوربة الخضار عن شوربة اللحم لأن سعراتها الحرارية منخفضة ويمكن تحضيرها بدون إضافة الزيوت.. بينما شوربة اللحم تحتوى على دهون وتعطى سعرات أعلى مما تعمل على زيادة الوزن.

هناك أغذية بطيئة الهضم وهى الأغذية التى تمكث فى المعدة لفترة طويلة بعكس الأغذية سريعة الضم.. وينصح خبير الأغذية الفرنسى (ميشال مونتاك) بتناول الأغذية بطيئة الهضم فى فترة الرجيم فإنها تجعل الفرصة مواتية تماما لإذابة جزء من الدهون المخزونة داخل الجسم، بالإضافة إلى أنها تعطى إحساساً بالشبع لمدة طويلة، وسعراتها الحرارية قليلة وتستهلك سعرات كثيرة فى هضمها وهذه الأطعمة هى: الخبز البلدى، والردة والخضروات، والفواكه الغنية بالألياف، والسيليلوز مثل: الكرنب، واللفت، والفجل، والخيار، والكرفس، والبقدونس، والنعناع، والخس، والثوم، والجريب فروت، والبرتقال، والليمون، والشمام.

وكلاً من القهوة والشاى له سعرات حرارية مثل باقى الأطعمة وتناولها بكثير يؤدى إلى السمنة، ولاسيما إذا كانا يحتويان على كمية كبيرة من السكر، أما إذا استخدم الشاى أو القهوة بدون سكر وبكميات متوسطة فإنهما يؤديان إلى رفع معدل استهلاك السعرات الحرارية.

تناول المياه الغازية بكثرة يؤدى إلى السمنة لأن سعراتها الحرارية عالية، ومن الممكن الاستعانة بالمشروبات الدايت ذات السعرات المنخفضة.



وعكس ذلك يعتبر العرقسوس من المشروبات قليلة السعرات الحرارية، وله فوائد كثيرة مثل تخفيف العطش، وتهدئة الأعصاب، وتطهير الجهاز الهضمى، ولقد أثبت حديثاً أن له دوراً فى تقوية جهاز المناعة، والوقاية من الإصابة بالسرطان، غير أن تناوله بكثرة يساعد على تراكم الماء بالجسم وزيادة الوزن (السمنة الكامنة).

والحوادق والمواد الحريفة فى ذاتها لا تزيد الوزن، ولكنها تساعد بطريقة غير مباشرة على زيادة الوزن، نظراً لأنها مواد مشهية (تفتح الشهية) وبالتالى تساعد على ابتلاع كمية كبيرة من الغذاء.. كما تؤدى هذه المواد إلى تخزين الماء، والملح بالجسم مما يؤدى إلى زيادة الوزن.

يعتقد البعض أن تناول البطاطس والمكرونة يؤديان إلى السمنة بينما تناول الأرز لا يؤدى إلى ذلك، وهذا بالطبع خطأ لأن عدد السعرات الحرارية التى يعطيها ١٠٠ جرام من البطاطس أو المكرونة يساوى عدد السعرات التى يعطيها الأرز تماماً.

نظام ستل مان للتخسيس، ويتم هذا النظام على مرحلتين كل مرحلة تستغرق أسبوعين يتم خلالهما إنقاص الوزن ٨ كيلو جرام فى كل مرحلة، وفى أثناء التوقف بين المرحلتين لا تزيد السعرات عن ١٠٠٠ سعر حرارى يومياً.



نظام ستان مان

الإفطار: موحد يوميا.

- ثمرة جريب فروت على الريق — بيضة واحدة مسلوقة جيدا.
- ربع رغيف (٢٥جم). — شاى أو قهوة بدون سكر.

اليوم	الوجبة	
	الغذاء	العشاء
الأول	* ٢بيضة مسلوقة جيدا *سبانخ مسلوقة (طبق) * ربع رغيف أسمر. *شاى أو قهوة بدون سكر.	* صدر دجاجة بدون جلد "١٥٠جم" * جزر + طماطم. * ثمرة جريب فروت قبل النوم.
الثانى	* سلطة فواكه طازجة	* سمكة مشوية ١٥٠جرام * سلطة خضار (كرفس وخيار وطماطم) * شاى أو قهوة بدون سكر.
الثالث	*سلطة فواكه طازجة.	* ٢بيضة مسلوقة جيدا. * سلطة خضراء. * رغيف "٢٥" جرام. * ثمرة جريب فروت قبل النوم.
الرابع	* صدر دجاجة بارد بدون جلد. * شرائح طماطم . * ثمرة جريب بعد ٣ ساعات.	* سمكة مشوية "٢٠٠ جم"
الخامس	*سلطة فواكه طازجة	*٢ بيضة مسلوقة جيدا. *شريحة طماطم. *(١٠٠ جرام) جبنة قريش. *(٥٠ جرام) خبز + نصف رغيف. *شاى أو قهوة بدون سكر
السادس	*٢ بيضة مسلوقة جيدا *طبق سلطة خضراء	*(١٥٠ جرام) لحم أحمر مشوى. *سلطة خضار *شاى أو قهوة بدون سكر.
السابع	*٢ بيضة مسلوقة *طبق سبانخ مسلوقة	*سمك مشوى أو مسلوق (١٥٠ جرام) *ربع رغيف خبز أسمر *ثمرة جريب فروت قبل النوم

وهذا النظام أعد للأشخاص الأصحاء فقط من ذوى الأوزان الثقيلة، ويحذر على أصحاب الوزن الزائد المصابين بالسكر، أو النقرس، أو اضطرابات وظائف الكلى، يحظر عليهم استخدام هذا النظام.

ويؤكد خبراء التغذية أن الجريب فروت مفيد فى نظام الريجيم، فهو يحتوى على نسبة عالية من الألياف اللازمة للجسم، ويعطى الإحساس بالشبع لمدة طويلة كما أنه يساعد على الوقاية من الإمساك الذى يلازم الأشخاص فى فترة الريجيم .. ولا تنس أن مذاقه الحامض يقلل من شهية تناول النشويات، والحلويات خاصة، ويؤكد البعض أن الجريب فروت مزيب للدهون.

وتمكنت بعض شركات الأدوية من تحضير البروتين على هيئة مسحوق (بُدرة) بالإضافة إلى مجموعة من الفيتامينات والأملاح المعدنية، ومن الممكن تناولها كبديل للبروتين وقد استطاع خبراء التغذية استخدام هذه البدرة كريجيم غذائى لمدة عشرة أيام متواصلة، وكانت النتائج طيبة فى التخسيس.



نظام البروتين المُصنع

الإفطار: كوب حليب منزوع الدسم أو كوب ماء مذاب به ٣ ملاعق بروتين مصنع على هيئة بودرة مثل (السوستاجين).

+ شاى أو قهوة بدون سكر.

الغذاء: سلطة خضراء + كوب عصير بدون سكر (ليمون).

+ ٣ ملاعق سوستاجين مذاب فى كوب كبير من الماء.

تصبيرة: كوب عصير فواكه (برتقال أو طماطم أو تفاح).

العشاء: طبق شوربة خضار.

+ كوب سوستاجين بالماء أو اللبن.

+ ثمرة فاكهة (تفاح أو جريب فروت أو كمثرى أو جوافة).

من الممكن تكرار هذا النظام بعد شهرين، وبهذا النظام يفقد الجسم من ٤-٥ كيلو جرام فى العشرة أيام، وبعدها يقل معدل نزول الوزن.

نظام شاك لى للبروتين المصنع

وهو نظام آخر للبروتين المصنع، ويمكن استخدامه لمدة ٨ أسابيع ويحتوى هذا النظام فى الإفطار، والعشاء على ٣ ملاعق سوستاجين، أما وجبة الغذاء فتحتوى على ٤٠٠-٥٠٠ سعر حرارى حسب الطلب من الأغذية الآتية:

١) ربع فرخة. ٢) ٢٠٠ جرام لحم مشوى. ٣) ٢ بيضة مسلوقة.
٤) ٢ سمكة مشوية. ٥) سلطة خضراء أو شوربة خضراء + فاكهة الموسم.

ويلجأ بعض أطباء التغذية إلى استخدام البيض المسلوق كنظام غذائى ويعتبر هذا البرنامج الغذائى من نظم الريجيم التى تؤدى إلى إنقاص الوزن بشكل ملحوظ، وإن كنت لا أفضل الاستمرار به لأنه غير متكامل من الناحية الغذائية.

ويفضل فى فترة الريجيم أن يكون البيض مسلوقاً جيداً لأنه يمكث فى المعدة لمدة أطول من البيض النصف مسلوق ويعطى إحساساً بالشبع لمدة طويلة، أما البيض المقلى فيستخدم فى عملية قليه السمن والزيوت وهى عالية السعرات الحرارية.

كثرة تناول البيض يؤدى إلى ظهور حصوات الكالسيوم فى الكلى وذلك لأن صفار البيض يحتوى على نسبة كبيرة من الكالسيوم عند تناوله بكثرة يزداد وجود الكالسيوم فى البول ويزداد معدل ترسيبه فى الكلى مما يتيح الفرصة إلى تكوين الحصوات فى الأشخاص الذين لديهم القابلية لهذا ولذا ينصح بعدم تناوله لهؤلاء الأشخاص.

نظام البيض المسلوق

الإفطار: موحد يتكون من:

* بيضة مسلوقة جيداً. * جريب فروت أو شمام.

اليوم	الوجبة	
	الغذاء	العشاء
الأول	*بيضة مسلوقة. *سلطة خضراء. *ربع رغيف	*بيضة مسلوقة. *جريب فروت أو شمام.
الثانى	*لحم مشوى (١٥٠ جرام). *سلطة خضار. *شاى أو قهوة بدون سكر	*بيضة مسلوقة. *طماطم. *شاى أو قهوة بدون سكر.
الثالث	*٢ ريشة مشوية. *خيار وطماطم. *ربع رغيف.	*بيضة مسلوقة. *سبانخ. *شاى بدون سكر.
الرابع	*بيضة مسلوقة. *جبنة قريش. *ربع رغيف.	*بيضة مسلوقة. *سبانخ. *شاى.
الخامس	*بيضة مسلوقة. *جريب فروت. *شاى.	*سمك مشوى. *سلطة خضار. *ربع رغيف. *جريب فروت.
السادس	*(١٠٠ جرام) لحم مشوى. *طماطم وخيار.	*سلطة فواكه طازجة.
السابع	*ربع فرخة مسلوقة. *طماطم وجزر. *ربع رغيف.	*بيضة مسلوقة. *جريب فروت. *شاى بدون سكر.

نظام الريجيم المفتوح

سلطة الخضروات وسلطة الفواكه:

اليوم الأول: سلطة فواكه (برتقال-يوسفى-تفاح-جوافة-كمثرى-شمام-فراولة-مشمش-خوخ).

اليوم الثانى: سلطة خضروات (طماطم-خيار-جرجير-خس-بصل-كرفس) + خضار مسلوق أو سوتيه (كوسة-بامية-خرشوف-باذنجان-فاصوليا خضراء).

اليوم الثالث: سمك مشوى + سلطة خضراء.

اليوم الرابع: سلطة فواكه أو سلطة خضار (كما سبق).

اليوم الخامس: لحمة أو دجاج مشوى + خضار مسلوق.

اليوم السادس: فاكهة طازجة (صنف واحد طوال اليوم كله) (برتقال-يوسفى-جوافة-تفاح-مشمش-كمثرى-خوخ).

اليوم السابع: سمك مشوى + سلطة خضار.

وأكد أن هذا النظام لا يمكن استخدامه إلا تحت إشراف طبى ولمدة قصيرة لا تتعدى أسبوعين.



	الإفطار	الغذاء	العشاء
الأسبوع الأول			
اليوم الأول	٢ قطعة شمام	٢ قطعة شمام	٢ موزة
اليوم الثانى	٢٠٠ جرام تفاح	٢٠٠ جرام تفاح	٢ موزة
اليوم الثالث	٢ قطعة شمام	٢ قطعة شمام	٢ قطعة شمام
اليوم الرابع	٢ موزة	١٠٠ جرام تين	٢٠٠ جرام تفاح
اليوم الخامس	٢ قطعة شمام	٢ قطعة شمام	٢ موزة
اليوم السادس	١٠٠ جرام تين	٢ موزة	٢ موزة
اليوم السابع	٢٠٠ جرام تفاح	٢ موزة	١٠٠ جرام موز
الأسبوع الثانى			
اليوم الأول	١٠٠ جرام تين	١٠٠ جرام فراولة	١٠٠ جرام عنب
اليوم الثانى	٢ قطعة شمام	٢ قطعة شمام	٢ قطعة شمام
اليوم الثالث	١٠٠ جرام عنب	٢ موزة	٢ موزة
اليوم الرابع	٢ موزة	٢ موزة	سلطة فواكه
اليوم الخامس	٢ قطعة شمام	٢ قطعة شمام	٢٠٠ جرام تفاح
اليوم السادس	٢ قطعة شمام	٢ قطعة شمام	٢ قطعة شمام
اليوم السابع	سلطة فواكه	سلطة فواكه	سلطة فواكه

هذا النظام غير متكامل فى العناصر الغذائية، ولا يتم اتباعه إلا تحت إشراف طبى، ومن الممكن استبدال الشمام بالجريب فروت، كذلك من الممكن استخدام سلطة الفواكه بدل أى نوع.



ريجيم الفواكه

يعتمد هذا النظام على تناول الموز مع مجموعة أخرى من الفواكه لمدة ٤ أسابيع، ولقد وجد أن هذا النظام ينقص الوزن بمعدل كبير وسريع.

والبعض يعتقد أنه مهما تناول من الموز فإنه لن يزيد وزنه والبعض الآخر يعتقد أن كثرة تناول الموز تقلل من وزنه .. فالموز له سعرات حرارية مثل أى طعام، واستخدامه بكمية كبيرة يزيد الوزن.

والفواكه أحد المصادر الرئيسية لإمداد الجسم باحتياجاته من الفيتامينات، كما أنها تحتوى على ألياف يمكن الاعتماد عليها فى معظم برامج إنقاص الوزن .. وينصح خبراء التغذية بتناول الفاكهة فى فترة الريجيم صباحاً على الريق، وبعد تناول الغذاء بثلاثة ساعات على الأقل، وفى المساء قبل النوم، وبعد العشاء بثلاث ساعات.

ومن الممكن تناول كل أنواع الفواكه، فيما عدا الفواكه ذات السعرات العالية مثل العنب والبلح والتين.

ومن الممكن تناول الشاى والقهوة مع هذا الريجيم، كذلك تناول كميات كبيرة من الماء، وذلك لما للشاى والقهوة من أثر فى رفع معدل احتراق الدهون.



نظام اليوم الواحد المتكرر

موز أو برتقال أو تفاح أو خوخ. لمدة يومين أو ثلاثة.
زبادى أو لبن ذائب لمدة يومين أو ثلاثة.
بيض مسلوق لمدة يومين أو ثلاثة.

ومن الممكن تناول الشاى والقهوة بدون سكر مع هذا النظام كما ينصح بتناول كميات كبيرة من السوائل فى فترة الريجيم.

وهناك نظام غذائى يمكن اتباعه فى شهر رمضان يعطى تقريباً ١٠٠٠ سعر حرارى مقسم على وجبتين وجبة الإفطار ووجبة السحور.

السحور: يومياً:

فول مدمس بالليمون. طبق سلطة خضراء.
قطعة جبن قريش. أو كوب زبادى.
أو بيضة مسلوقة. + ربع رغيف أسمر.

الإفطار:

* كوب عصير برتقال طازج أو قطعة بطيخ أو شمام

* طبق سلطة خضراء. + ٢ قطعة لحم مشوى أو مسلوق

أو ربع فرخة مشوية أو مسلوقة أو ٢ سمكة مشوية

+ خضار سوتيه (بسلة، كوسة، خرشوف، فاصوليا خضراء) مع مراعاة الابتعاد تماماً عن الكنافة والقطايف وحلويات رمضان.

مما سبق اتضح لنا أن السمنة عبارة عن شبح قاتل يطارد كل سمين، ولذلك راعينا فى ذلك الكتاب التركيز على أضرار السمنة وكيفية القضاء عليها، ذلك كى يستنير بتلك النصائح كل من داهمه شبح البدانة، كى يخرج من ذلك النطاق المرعب إلى نور الرشاقة الذى يتمناه كل إنسان ...

هذا وبالله التوفيق وعلى الله قصد السبيل،،،

تم بحمد الله...



فهرس

الباب الرابع:

رقم الإيداع بدار الكتب المصرية ١١٨٤٧ / ٩٩ م